SUPER RECETTES VEGAN

DES CONSEILS ET DES RECETTES HAUTES EN COULEURS ET EN SAVEURS !

MANGO

SOMMAIRE

Introduction 5

Les bases

Les ingrédients phares **6**
Le placard idéal **8**
Les sources de protéines végétales **10**
Le calendrier des fruits et légumes **11**
Comment remplacer les ingrédients d'origine animale ? **12**
Les recettes de base **14**
La pâte à tarte brisée 14
La pâte feuilletée 14
La pâte sucrée coco 16
La pâte sablée amande 16
La génoise amande 17
La chantilly coco 17
La purée d'amande 18
Préparer un lait végétal 18

Petits déjeuners

Granola aux fruits 22
Granola tout choco 22
Scones aux cranberries 24
Energy balls 27
Pudding chia 27
Crumpets au sirop d'érable 28
Brioche étoilée à la pâte à tartiner 30
Pâte à tartiner chocolat-noisettes 30
Pancakes nature 32
Pancakes bananes-flocons d'avoine 32
Petits pains au lait de soja 34
Brioches roulées à la cannelle 36
Croissants vegan 38
Pain d'épices à la farine de seigle 38
Crêpes mille trous à la fleur d'oranger 40
Gaufres au lait d'avoine 40
Tofu brouillé 42
Avocado toasts 42

Apéros & entrées

Rouleaux de printemps 46
Tortillas de maïs & guacamole 48
Falafels 50
Falafels de millet et pois chiches 50
Houmous de poivrons 53
Crackers aux graines de courge et noisettes 53
Houmous de fèves 54
Dip de betterave 54
Caviar d'aubergine 54
Brochettes de tempeh au satay 56
Dim sum revisités 59
Croquettes de potiron à la farine de châtaigne 59

Salades

Salade de soba aux algues 63
Salade de boulgour aux tomates, pêches et fèves 64
Taboulé oriental 66
Salade tahitienne 69
Taboulé de chou-fleur 71
Salade de betteraves multicolores, grenade et noix 72
Salade toute verte à la spiruline 75
Salade mexicaine 76
Salade de tofu fumé et carottes rôties aux épices 79

Plats

Galettes de sarrasin aux épinards 82
Soupe thaïe au galanga et tempeh 84
Soupe de lentilles 86
Curry de tofu au citron kaffir 88
Burgers vegan 91
Quiche poireau-oignon rouge confits au balsamique 92

Gnocchis de betterave 94
Tomates farcies 97
Chili sin carne 98
Gua bao au tofu caramélisé 100
Poke bowl 102
Risotto verde 104
Spaghettis bolo 106
Spaghettis de courgettes aux noix de cajou 108
Burrito 110
Patates douces rôties 112
Couscous de légumes 114
Tfaya (oignons confits) 114
Marmite chinoise aux épices 116
Nouilles sautées aux noix de cajou 118
Wok de légumes et de tofu fumé caramélisé 121
Nouilles udon au bouillon de citronnelle 122
Injera éthiopienne aux lentilles berbères 124
Wok de kale et tofu émietté au curry 126
Dal de lentilles corail à la noix de coco 129
Carottes, panais et courgettes grillés, pois chiches et menthe 130
Pizza orientale au zaatar 132
Tajine de courge butternut, pois chiches, figues et seitan 134
Potimarron grillé 136
Aubergines à la japonaise 139
Chou-fleur rôti 140

Gâteaux, desserts & boissons

Banana bread 144
Brownie pistaches et cacahuètes 146
Cookies chocolat et noix du Brésil 148
Madeleines orange et amande 150
Financiers aux myrtilles 152
Mille-feuilles vanille-coco et mangue 154
Gros gâteau tout chocolat 156
Fraisier 158
Banoffee pie 160
Cheesecake aux noix de cajou, bananes et framboises 162
Tarte au lemon curd 164
Tarte rustique fraise-rhubarbe 166
Riz au lait d'amande 169
Mousse au chocolat 170
Panna cotta au lait d'amande 172
Tarte aux pommes et à la cannelle 174
Couscous de millet aux fraises et à la rhubarbe 176
Flan pâtissier au lait de soja et à la vanille 178
Dessert glacé à la mangue et au lait d'amande 180
Petits sablés aux amandes 182
Petits biscuits de Noël 182
Sandwichs glacés à la noisette 184
Petits cakes coco-noisette et pépites de chocolat 186
Chocolat chaud à l'amande 188
Café gourmand à la noisette 188
Smoothie banane-coco 189
Milk-shake mangue-amande 189

Index **190**
Où acheter des produits vegan ? **191**

Introduction

De plus en plus en vogue depuis quelques années, le veganisme est un mode de vie basé sur le refus de consommer des produits issus d'animaux ou de leur exploitation. Il s'agit de bannir de son alimentation non seulement la viande et le poisson, mais aussi les produits laitiers, les œufs, le miel, et même le sucre raffiné pour certains. Contrairement au végétalisme, le veganisme étend cette règle à tous les aspects de la vie courante : l'habillement (pas de cuir, de fourrure, etc.), les cosmétiques et les produits d'entretien (souvent testés sur les animaux).

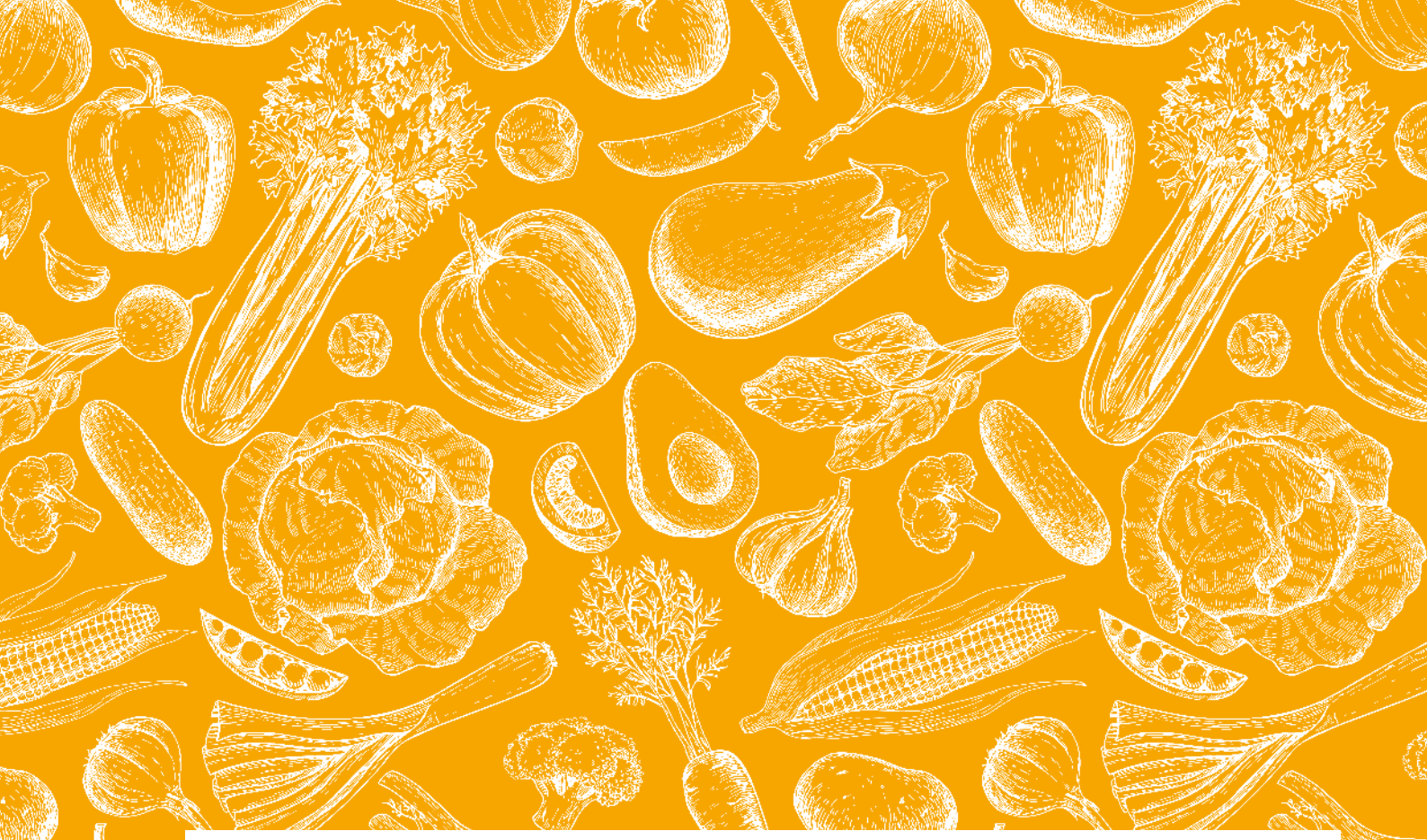
Contrairement aux idées reçues, le veganisme a toujours existé, notamment en Asie, véhiculé par le bouddhisme et l'hindouisme. Mais de nombreux plats vegan font également partie intégrante des traditions culinaires, partout dans le monde. C'est pour cette raison que ce livre vous propose des recettes issues des quatre coins du globe, en plus des classiques de la cuisine française. Vous n'aurez donc pas à renoncer à vos plats et desserts préférés !

Mais comment se passer de tous les produits d'origine animale sans perdre pour autant le plaisir de partager un repas savoureux ? Privilégiez la variété, testez des aliments nouveaux, des associations différentes et surtout, suivez les ingrédients de saison. Vous découvrirez qu'il existe une infinité d'alternatives. Puisque le régime vegan se base sur l'absence de protéines animales, il est primordial de chercher cet apport en protéines par d'autres substituts. Il est donc important de combiner différentes sources de protéines végétales pour faire le plein d'énergie nécessaire et éviter les carences. Pensez par exemple à associer les légumineuses et les céréales et n'hésitez pas à vous renseigner ou à demander conseil à un nutritionniste.

Ce livre va vous aider à faire les bons choix et vous donnera plein d'idées. Vous allez voir, remplacer les produits d'origine animale n'est pas si compliqué. Vous allez vous régaler avec des plats pour toute occasion : apéros à partager entre amis, petits déjeuners gourmands, plats aux saveurs du monde entier, gros desserts de fête et petits gâteaux du quotidien. N'oubliez pas, l'important, c'est de se faire plaisir !

Le placard idéal

Graines de tournesol
Graines de lin
Fèves
Lentilles corail
Graines de courges
Graines de chia
Pois chiches
Pignons de pin
Sésame
Chocolat noir
Haricots secs
Tofu
Fèves de cacao
Seitan



PETITS DÉJEUNERS

GRANOLA AUX FRUITS • GRANOLA TOUT CHOCO • SCONES AUX CRANBERRIES • ENERGY BALLS • PUDDING CHIA • CRUMPETS AU SIROP D'ÉRABLE • BRIOCHE ÉTOILÉE À LA PÂTE À TARTINER • PÂTE À TARTINER CHOCOLAT-NOISETTES • PANCAKES NATURE • PANCAKES BANANES-FLOCONS D'AVOINE • PETITS PAINS AU LAIT DE SOJA • BRIOCHES ROULÉES À LA CANNELLE • CROISSANTS VEGAN • PAIN D'ÉPICES À LA FARINE DE SEIGLE • CRÊPES MILLE TROUS À LA FLEUR D'ORANGER • GAUFRES AU LAIT D'AVOINE • TOFU BROUILLÉ • AVOCADO TOASTS

PANCAKES NATURE

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

250 g de farine de blé
à levure incorporée
40 g de sucre complet
40 cl de lait d'avoine
ou lait végétal
5 cl d'huile végétale

Dans un saladier, mélangez la farine et le sucre.

Versez ensuite le lait progressivement tout en continuant à mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène mais épaisse. Vous pouvez mixez la pâte à l'aide d'un mixeur plongeant pour ne plus avoir de grumeaux. Ajoutez l'huile et mélangez à nouveau.

Faites chauffer une poêle antiadhésive. Huilez-en la surface à l'aide de papier absorbant.

ASTUCE

Servez accompagné de sirop d'érable ou saupoudré de coco râpée !

À l'aide d'une louche, versez un peu de pâte au centre de la poêle en gardant une certaine épaisseur. Attendez 5 minutes puis retournez le pancake pour cuire l'autre côté quelques minutes également. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

PANCAKES BANANES-FLOCONS D'AVOINE

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 4 à 5 minutes par pancake

Pour une dizaine de pancakes

2 petites bananes
50 g de flocons d'avoine
100 g de farine
2 cuillerées à café de levure chimique
220 g de lait d'amandes
Huile de tournesol pour la poêle
Sirop d'érable pour servir
30 g de sucre muscovado (sucre de canne complet)
Sel
Fruits de saison pour accompagner

Pelez les bananes puis écrasez-les dans un saladier avec une fourchette. Ajoutez le lait d'amandes et mélangez au fouet.

Dans un autre saladier, mélangez la farine, le sucre, les flocons d'avoine, la levure et le sel. Versez dans le saladier de bananes et mélangez avec une cuillère en bois, sans trop travailler la pâte.

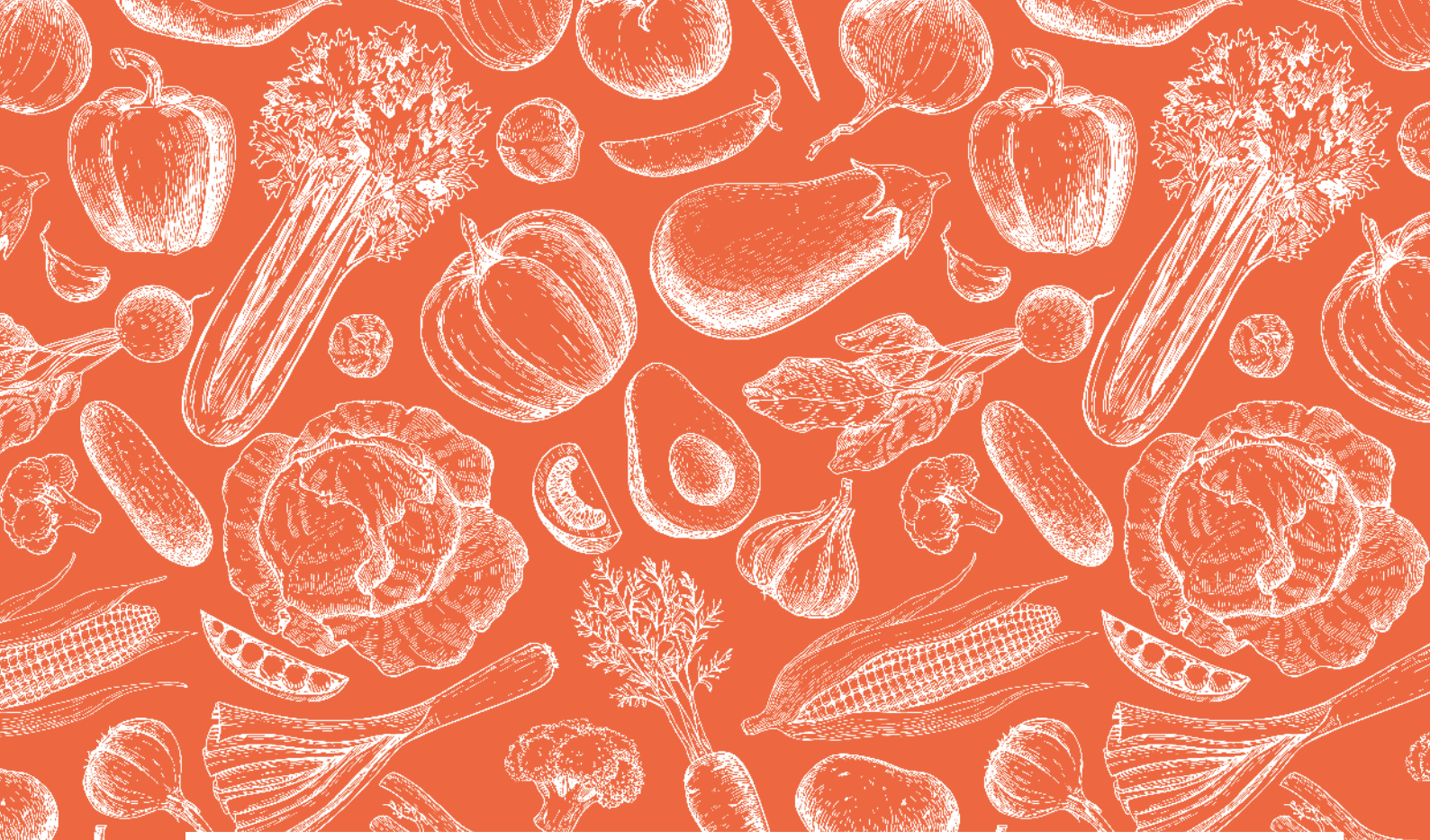
Faites chauffer 1 filet d'huile dans une poêle à pancakes puis essuyez le fond avec une feuille de papier absorbant. Lorsque la poêle est très chaude, versez une petite louche de pâte et tournez la poêle rapidement pour que la pâte recouvre tout le fond. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que les bords du pancake se décollent. Retournez-le avec une spatule et laissez dorer 1 à 2 minutes.

Déposez-le dans une assiette et maintenez au chaud. Réalisez ainsi les autres pancakes.

ASTUCE

Pour encore plus de gourmandise, parsemez la pâte de quelques framboises fraîches, juste avant de retourner le pancake dans la poêle.

Servez les pancakes encore chauds avec le sirop d'érable et des fruits de saison.



APÉROS & ENTRÉES

ROULEAUX DE PRINTEMPS • TORTILLAS DE MAÏS & GUACAMOLE • FALAFELS • FALAFELS DE MILLET ET POIS CHICHES • HOUMOUS DE POIVRONS • CRACKERS AUX GRAINES DE COURGE ET NOISETTES • HOUMOUS DE FÈVES • DIP DE BETTERAVE • CAVIAR D'AUBERGINE • BROCHETTES DE TEMPEH AU SATAY • DIM SUM REVISITÉS • CROQUETTES DE POTIRON À LA FARINE DE CHÂTAIGNE

BROCHETTES DE TEMPEH AU SATAY

Originaire d'Indonésie, le tempeh est composé de fèves de soja fermentées. Très riche en protéines, il peut être cuisiné comme le tofu. Dans cette recette, la sauce satay à base de cacahuètes et de coco lui donne une belle saveur.

Préparation : 20 minutes • Marinade : 1 heure • Cuisson : 20 minutes

Pour 8 brochettes

250 g de tempeh
Le jus de 1 citron vert
8 feuilles de salade
Quelques brins de coriandre

Pour la sauce satay

1 tige de citronnelle
½ échalote
1 petit piment rouge
2 gousses d'ail râpées
1 cuillerée à café de gingembre frais râpé
1 cuillerée à soupe d'huile de coco (ou d'huile végétale)
3 cuillerées à soupe de beurre de cacahuète
1 cuillerée à soupe de sauce soja
10 cl de lait de coco
1 cuillerée à soupe de sucre semoule
½ cuillerée à café de sel

8 piques à brochettes en bois

Préparez la sauce satay. Hachez finement la tige de citronnelle et l'échalote. Retirez les graines du piment et hachez la chair.

Dans une casserole, faites revenir la citronnelle, l'ail, le gingembre, le piment et l'échalote avec l'huile de coco pendant 3 minutes. Ajoutez le beurre de cacahuète, la sauce soja, le lait de coco et le sucre. Salez et laissez cuire pendant 5 minutes.

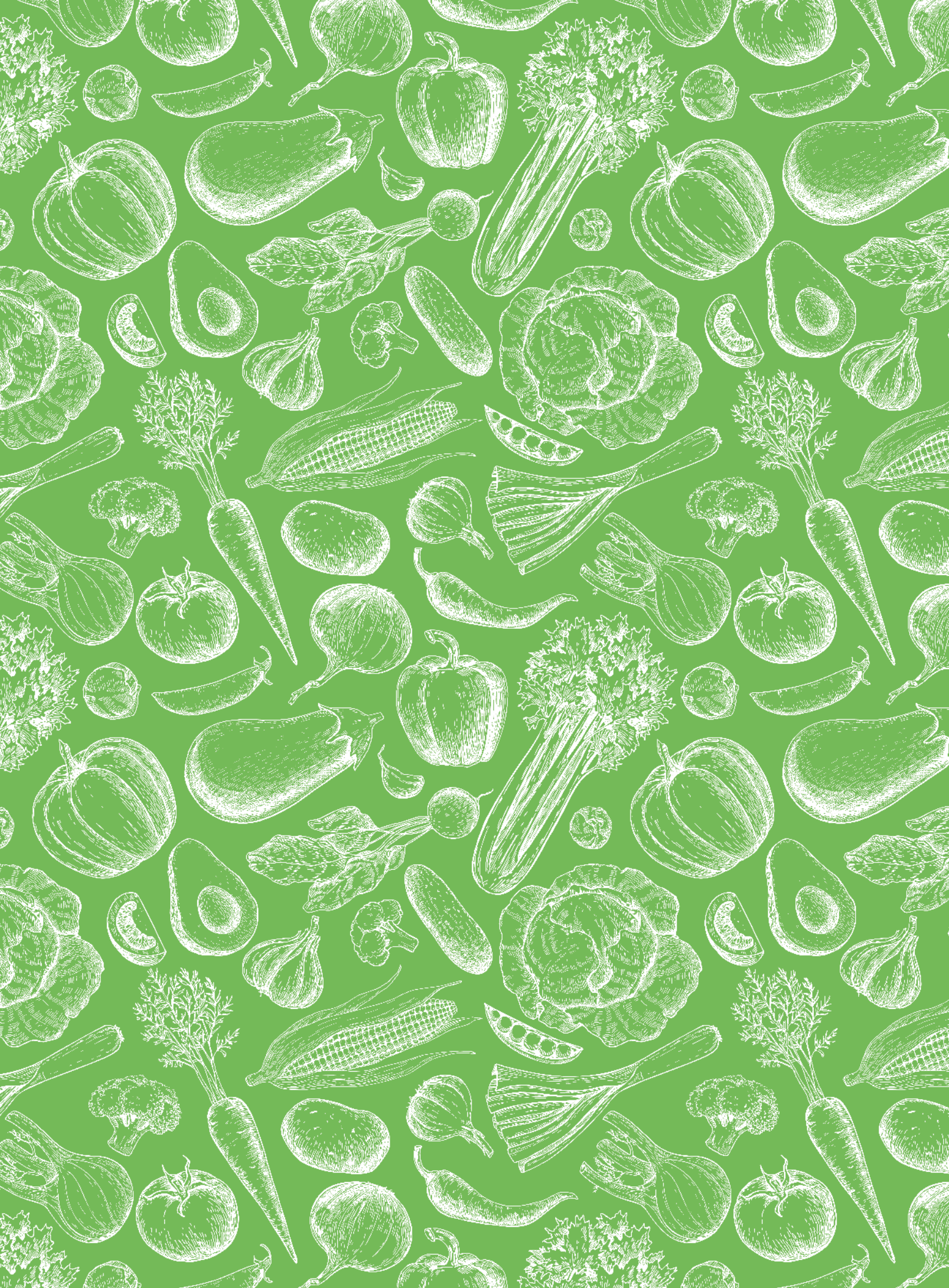
Coupez le tempeh en 8 rectangles. Badigeonnez-les de la moitié de la sauce satay et laissez-les mariner au réfrigérateur pendant 1 heure.

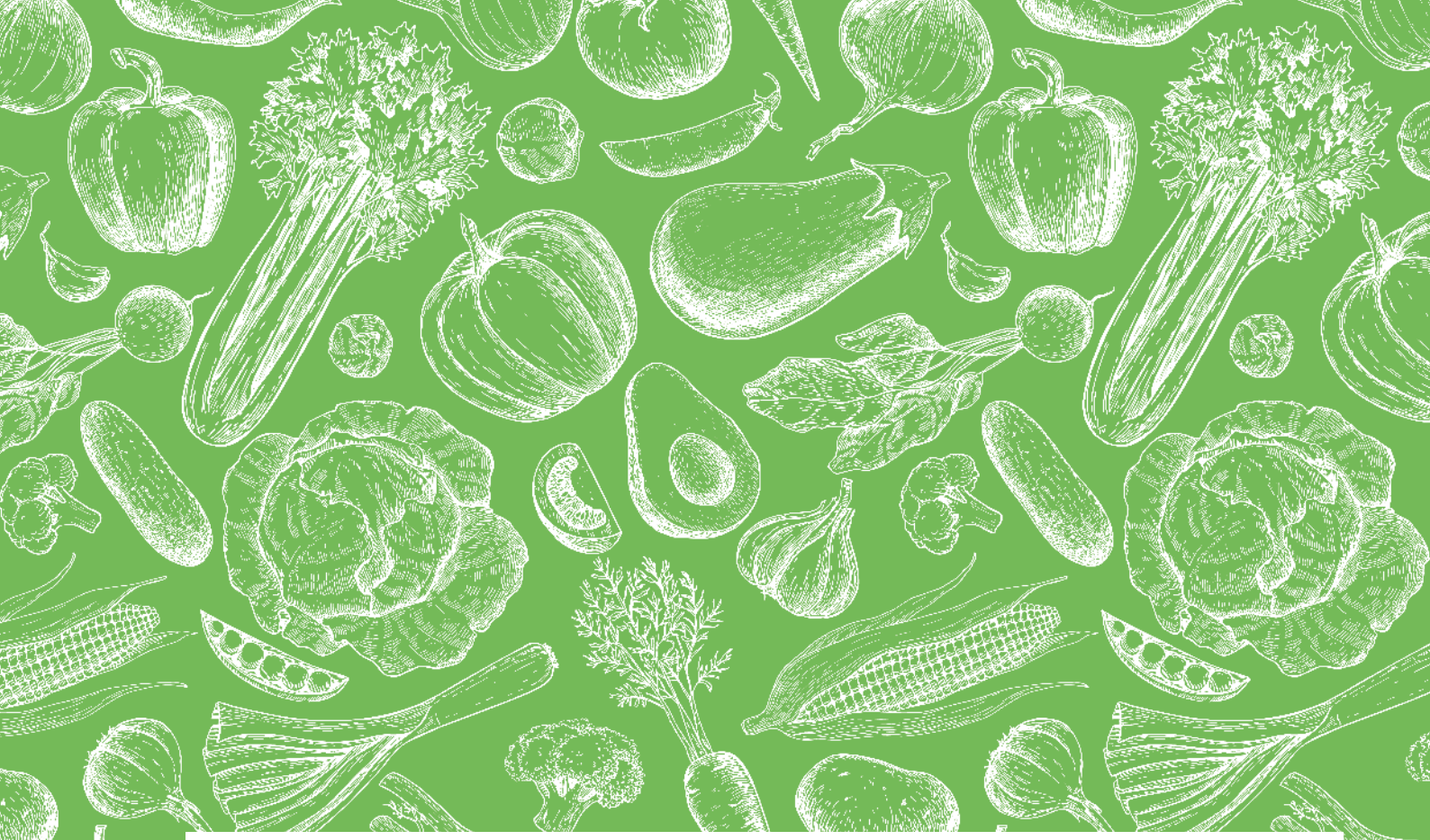
Enfilez les rectangles de tempeh sur les piques et faites-les cuire sous le gril du four 3 à 5 minutes de chaque côté. Les brochettes doivent être bien dorées. Arrosez du jus du citron vert.

Servez avec les feuilles de salade, la coriandre et le reste de sauce satay.

ASTUCE

Trempez préalablement les piques à brochettes en bois dans de l'eau pour éviter qu'elles brûlent à la cuisson.





SALADES

SALADE DE SOBA AUX ALGUES • SALADE DE BOULGOUR AUX TOMATES, PÊCHES ET FÈVES • TABOULÉ ORIENTAL • SALADE TAHITIENNE • TABOULÉ DE CHOU-FLEUR • SALADE DE BETTERAVES MULTICOLORES, GRENADE ET NOIX • SALADE TOUTE VERTE À LA SPIRULINE • SALADE MEXICAINE • SALADE DE TOFU FUMÉ ET CAROTTES RÔTIES AUX ÉPICES

SALADE DE BETTERAVES MULTICOLORES, GRENADE ET NOIX

Préparation : 30 minutes • Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes

1 betterave jaune crue
1 betterave blanche crue
1 betterave chioggia crue
1 betterave crapaudine crue
30 g de noix
1 grenade
100 g de quinoa rouge
100 g de quinoa blanc
2 cuillerées à soupe de sirop d'érable
1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre
3 cuillerées à soupe d'huile de noix
Sel, poivre du moulin

Lavez les betteraves et faites-les cuire à l'eau bouillante séparément pendant 1 heure environ jusqu'à ce qu'un couteau s'enfonce facilement dans la chair.

Dans une poêle, faites chauffer le sirop d'érable afin de bien le liquéfier. Ajoutez les noix et remuez pour bien les enrober. Faites chauffer 3 à 5 minutes jusqu'à ce que le sirop commence à cristalliser. Débarrassez les noix sur une feuille de papier sulfurisé. Laissez refroidir.

Faites cuire les quinoas ensemble dans une casserole d'eau (2 fois leur volume) 12 minutes à couvert. Égouttez si besoin et laissez refroidir.

Dans un bol, mélangez l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre.

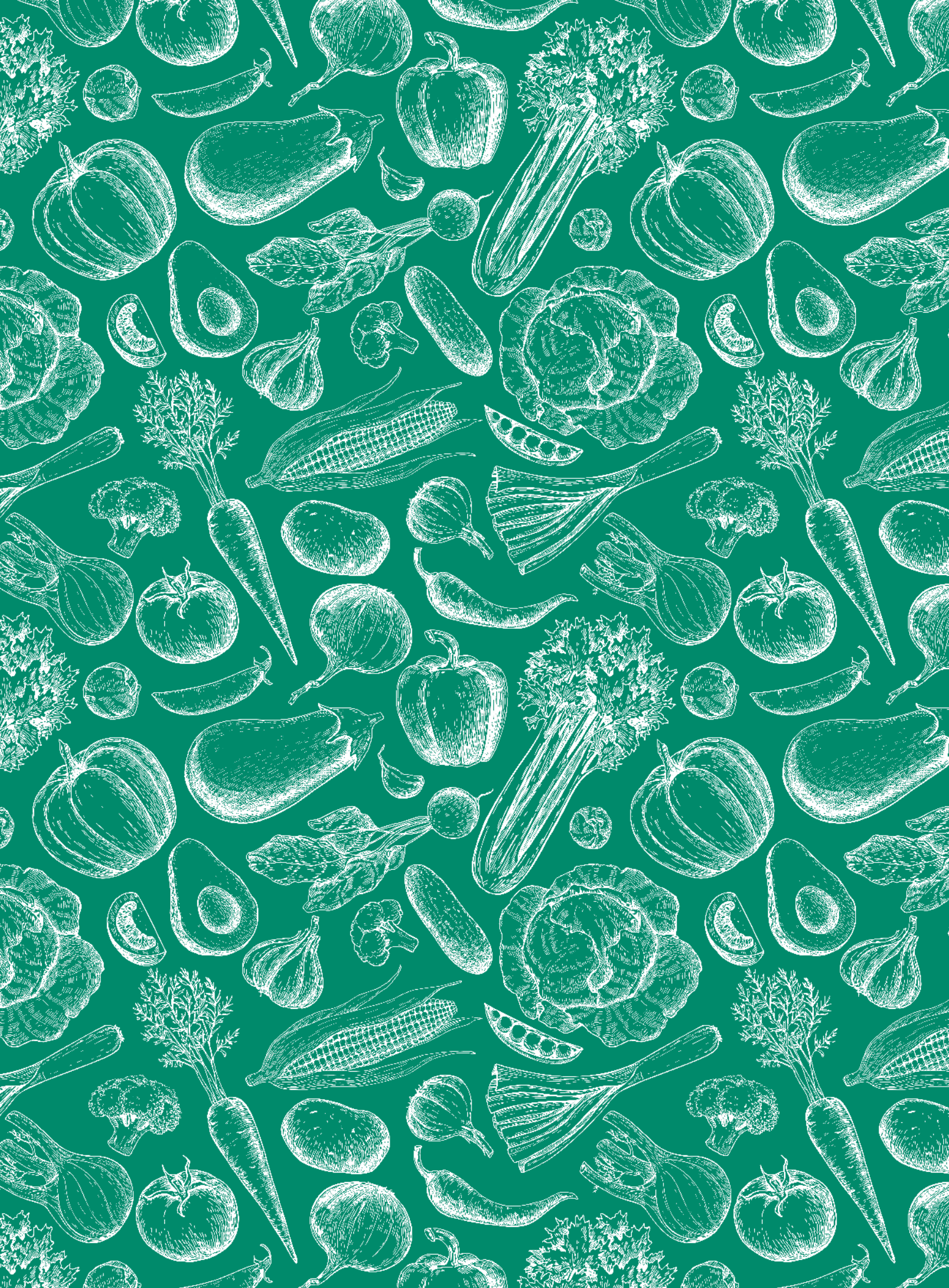
Ouvrez la grenade et récupérez les graines.

Égouttez les betteraves et pelez-les. Coupez-les en cubes.

Dans un saladier, mélangez les quinoas, les cubes de betterave et les graines de grenade. Arrosez de vinaigrette et parsemez de noix caramélisées hachées. Servez bien frais.

ASTUCE

Vous pouvez remplacer les noix par des noix de macadamia.



PLATS

GALETTES DE SARRASIN AUX ÉPINARDS • SOUPE THAÏE AU GALANGA ET TEMPEH • SOUPE DE LENTILLES • CURRY DE TOFU AU CITRON KAFFIR • BURGERS VEGAN • QUICHE POIREAU-OIGNON ROUGE CONFITS AU BALSAMIQUE • GNOCCHIS DE BETTERAVE • TOMATES FARCIES • CHILI SIN CARNE • GUA BAO AU TOFU CARAMÉLISÉ • POKE BOWL • RISOTTO VERDE • SPAGHETTIS BOLO • SPAGHETTIS DE COURGETTES AUX NOIX DE CAJOU • BURRITO • PATATES DOUCES RÔTIES • COUSCOUS DE LÉGUMES • TFAYA (OIGNONS CONFITS) • MARMITE CHINOISE AUX ÉPICES • NOUILLES SAUTÉES AUX NOIX DE CAJOU • WOK DE LÉGUMES ET DE TOFU FUMÉ CARAMÉLISÉ • NOUILLES UDON AU BOUILLON DE CITRONNELLE • INJERA ÉTHIOPIENNE AUX LENTILLES BERBÈRES • WOK DE KALE ET TOFU ÉMIETTÉ AU CURRY • DAL DE LENTILLES CORAIL À LA NOIX DE COCO • CAROTTES, PANAIS ET COURGETTES GRILLÉS, POIS CHICHES ET MENTHE • PIZZA ORIENTALE AU ZAATAR • TAJINE DE COURGE BUTTERNUT, POIS CHICHES, FIGUES ET SEITAN • POTIMARRON GRILLÉ • AUBERGINES À LA JAPONAISE • CHOU-FLEUR RÔTI

GUA BAO AU TOFU CARAMÉLISÉ

Préparation : 30 minutes • Repos : 1 heure 30 • Cuisson : 20 minutes

Pour 6 gua bao

Pour les gua bao

2 g de levure boulangère sèche
10 cl de lait de soja
200 g de farine semi-complète
1 cuillerée à café de sucre semoule
1 pincée de sel
1 ½ cuillerée à soupe d'huile végétale

Pour le tofu caramélisé

200 g de tofu ferme égoutté
1 gousse d'ail râpée
1 anis étoilé concassé
1 cuillerée à soupe de sirop d'agave
3 cuillerées à soupe de sauce soja
1 filet d'huile de tournesol

Pour la garniture

¼ de concombre coupé en bâtonnets
Quelques brins de coriandre
Quelques cacahuètes concassées
Sauce hoisin vegan

Préparez les gua bao. Dans un bol, mélangez la levure avec le lait de soja préalablement tiédi. Laissez mousser pendant 5 minutes.

Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure diluée, le sucre et le sel. Pétrissez pour former une boule homogène. Incorporez ensuite 1 cuillerée à soupe d'huile végétale petit à petit, en pétrissant. Couvrez d'un linge et laissez la pâte lever pendant 1 heure.

Quand la pâte a doublé de volume, sortez-la et divisez-la en 6 portions égales. Formez 6 boules de pâte, puis abaissez chacune d'elles au rouleau pour obtenir une languette ovale. Badigeonnez du reste d'huile et pliez chaque languette en deux. Placez-les dans le panier d'un cuit-vapeur et laissez-les reposer 30 minutes.

Faites cuire les gua bao à la vapeur pendant 15 minutes.

Préparez le tofu caramélisé. Dans un bol, mélangez l'ail, le sirop d'agave, la sauce soja et l'anis étoilé. Coupez le tofu en 6 rectangles de 1 cm d'épaisseur et faites-les mariner pendant 20 minutes dans le mélange au sirop d'agave.

Égouttez le tofu, puis faites-le poêler 2 ou 3 minutes de chaque côté avec l'huile de tournesol. Ajoutez le reste de marinade et laissez caraméliser 1 à 2 minutes.

Garnissez les gua bao de tofu caramélisé, de bâtonnets de concombre, de coriandre, de cacahuètes et de sauce hoisin.

ASTUCE

Pour cuire les gua bao dans le panier vapeur, déposez les languettes de pâte sur des carrés de papier cuisson ; cela leur évitera de coller au panier.

RISOTTO VERDE

Préparation : 5 minutes • Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes

200 g de petits pois
250 g de riz rond
25 cl de crème d'amande
Quelques feuilles de roquette
1 poignée d'amandes concassées torréfiées
Huile d'olive
Sel, poivre du moulin

Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les petits pois pendant 15 minutes, égouttez puis réservez.

Préparez une grande casserole de 1 litre d'eau bouillante salée.
Dans une poêle, faites revenir le riz avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit légèrement translucide.

Commencez ensuite la cuisson du riz en versant petit à petit l'eau chaude salée par louches successives. Remuez régulièrement et ajoutez l'eau au fur et à mesure de l'absorption par le riz.

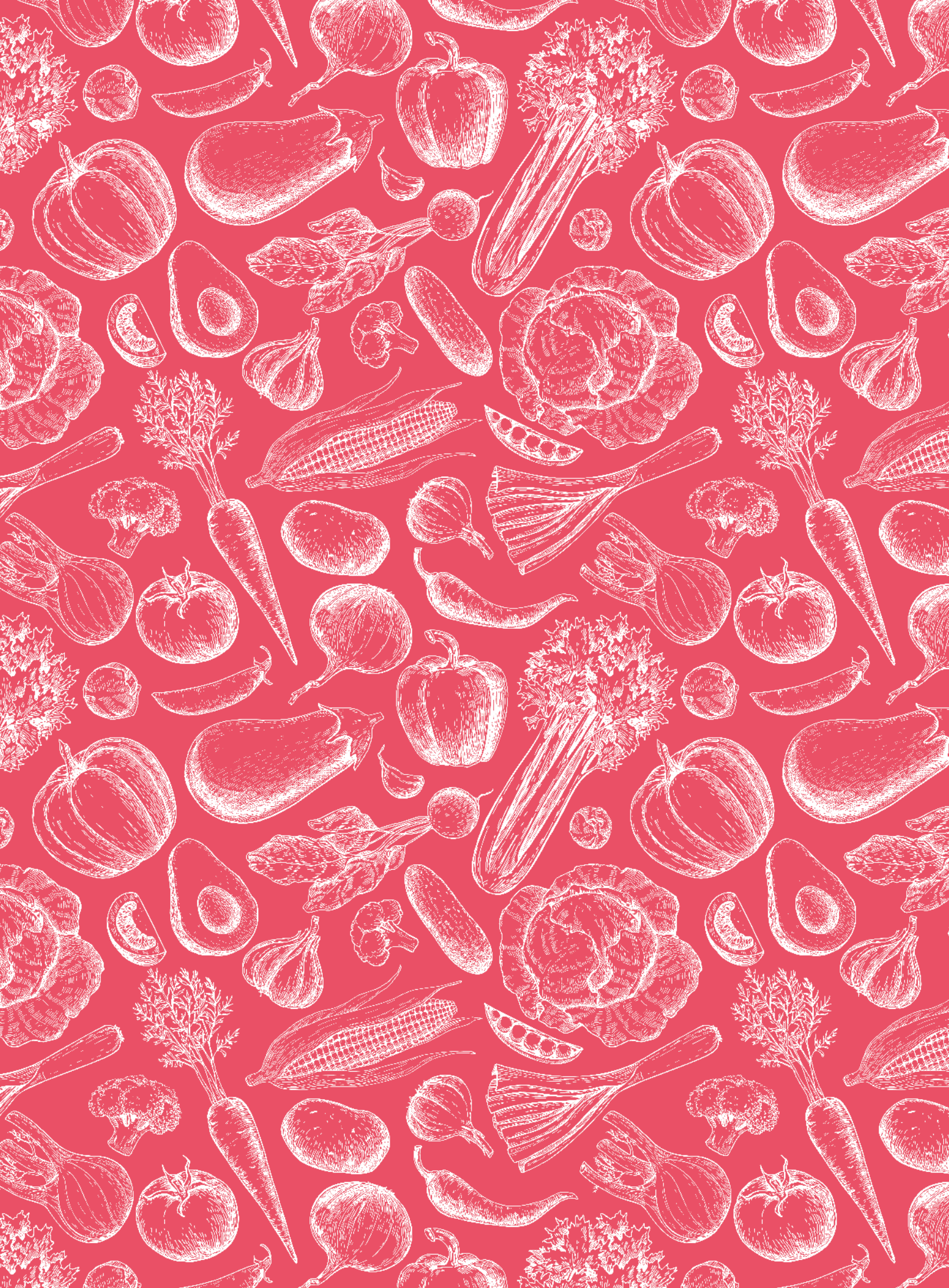
Lorsque le riz est cuit, versez la crème d'amande.

Ajoutez les petits pois et les amandes. Salez, poivrez, puis mélangez.

Servez avec les feuilles de roquette fraîche.

ASTUCE

Vous pouvez apporter plus de goût au bouillon de cuisson en ajoutant un cube de bouillon de légumes dissous.
Vous pouvez parsemer d'amandes concassées au moment de servir.



GÂTEAUX, DESSERTS & BOISSONS

BANANA BREAD • BROWNIE PISTACHES ET CACAHUÈTES • COOKIES CHOCOLAT ET NOIX DU BRÉSIL • MADELEINES ORANGE ET AMANDE • FINANCIERS AUX MYRTILLES • MILLE-FEUILLES VANILLE-COCO ET MANGUE • GROS GÂTEAU TOUT CHOCOLAT • FRAISIER • BANOFFEE PIE • CHEESECAKE AUX NOIX DE CAJOU, BANANES ET FRAMBOISES • TARTE AU LEMON CURD • TARTE RUSTIQUE FRAISE-RHUBARBE • RIZ AU LAIT D'AMANDE • MOUSSE AU CHOCOLAT • PANNA COTTA AU LAIT D'AMANDE • TARTE AUX POMMES ET À LA CANNELLE • COUSCOUS DE MILLET AUX FRAISES ET À LA RHUBARBE • FLAN PÂTISSIER AU LAIT DE SOJA ET À LA VANILLE • DESSERT GLACÉ À LA MANGUE ET AU LAIT D'AMANDE • PETITS SABLÉS AUX AMANDES • PETITS BISCUITS DE NOËL • SANDWICHS GLACÉS À LA NOISETTE • PETITS CAKES COCO-NOISETTE ET PÉPITES DE CHOCOLAT • CHOCOLAT CHAUD À L'AMANDE • CAFÉ GOURMAND À LA NOISETTE • SMOOTHIE BANANE-COCO • MILK-SHAKE MANGUE-AMANDE

GROS GÂTEAU TOUT CHOCOLAT

Préparation : 45 minutes • Cuisson : 45 minutes • Réfrigération : 2 heures

Pour 6 à 8 personnes

Pour le gâteau

250 g de farine blanche
125 g de farine complète
1 sachet de levure chimique
1 cuillerée à café de bicarbonate
1 gousse de vanille
15 cl de lait d'amande
70 g de cacao amer
35 cl d'eau
Vinaigre de cidre
15 cl d'huile végétale
250 g de cassonade
50 g de sucre muscovado
1 pincée de sel

Pour la garniture

300 g de chocolat noir à pâtisser
1 fève tonka râpée
30 cl de crème de soja à fouetter très froide
20 g de sucre glace

Pour le glaçage

200 g de chocolat noir à pâtisser
15 cl de crème de coco
20 g d'huile de coco

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Fendez la gousse de vanille dans la longueur et grattez les graines avec la lame d'un couteau. Dans un saladier, mélangez les deux farines avec la cassonade et le sucre muscovado. Ajoutez la levure, le bicarbonate, le cacao, le sel et les graines de vanille.

Dans un autre saladier, mélangez l'huile avec le lait d'amande, l'eau et 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre. Versez le tout dans le saladier à base de farine et mélangez vivement.

Graissez 2 moules à manqué puis répartissez la préparation. Enfournez et faites cuire 45 minutes. Démoulez et laissez refroidir.

Préparez la garniture : dans un bol au bain-marie, faites fondre le chocolat concassé puis laissez-le revenir à température. Fouettez la crème de soja en chantilly puis ajoutez le sucre glace et la fève tonka. Incorporez cette chantilly au chocolat tempéré.

Dans chaque gâteau, creusez un trou au centre de 10 cm de diamètre sur 2 cm d'épaisseur. Garnissez les deux trous avec la préparation au chocolat puis superposez les deux gâteaux. Réfrigérez 2 heures.

Pour le glaçage : hachez le chocolat dans un bol. Faites chauffer la crème et l'huile de coco dans une casserole puis versez le tout sur le chocolat. Mélangez à l'aide d'une spatule. Laissez le glaçage refroidir.

Badigeonnez généreusement de glaçage le gâteau à étage. Conservez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Régalez-vous vegan au quotidien !

Un livre indispensable et un véritable guide d'apprentissage pour cuisiner sans traces de produits d'origine animale.

Toutes les bases, les ingrédients phares, les sources de protéines végétales, plus de **100 recettes** de petits déjeuners, entrées, plats et desserts, ainsi que de nombreux conseils pour trouver des alternatives à la viande et aux produits laitiers.

Des recettes incontournables
Des explications claires
Des conseils et des astuces

Une cuisine naturelle, équilibrée et respectueuse des animaux et de la planète !

17, 50 € TTC Prix France
9 782317 023910
MDS : MN23910

www.mangoeditions.com